

# なかよし体操クラブ

活動日時：毎週火曜日 午後1時10分～2時40分

入会金：なし 月会費：2,500円

なかよし体操クラブは、健康作りを目的として活動しています。7年講師を務めている小池先生の指導のもと、日々心地よい汗を流しながら運動に取り組んでいます。会員の方々によると小池先生の指導は大変好評で、「指導が丁寧で分かりやすい」「動きの根拠を教えてくれて自分たちに合った振り付けを考えてくれる」など魅力たっぷり。体に痛い箇所がある時はサークルで学んだ体操を家で行なうと、痛みの解消に役立つのだそう。



サークル以外での交流をお聞きすると、自宅で採れた野菜を皆さんにお裾分けしたり、お気に入りのお菓子などをお土産として持ってきたりと、会員同士の仲の良さが窺えました。なかよし体操クラブでは、体操やサークル活動の経験が無い方でも受け込みやすい雰囲気作りを心がけているそうです。小池先生が会員同士で固まることのないように心配りをしているため、気兼ねなく健康づくりに取り組めます。ご興味のある方は是非ご連絡ください。